

– برنامج النساء والرضع والأطفال في ميشيغان –

تغييرات دليل الأغذية

الخامس عشر من سبتمبر، 2014

لقد خَفَضَ برنامج النساء والرضع والأطفال الآن من نسبة الدهون! برنامج النساء والرضع والأطفال الآن يوفر الحليب منزوع الدسم والحليب مخفض الدسم بنسبة 1/2% و 1% للنساء وللأطفال من عمر عامين وأكبر.

معلومة صحية!



هل كنت تعلمين؟ يحتوي الحليب منزوع الدسم أو الحليب مخفض الدسم بنسبة 1/2% أو بنسبة 1% على نفس الكمية من فيتامين "د" والكالسيوم والبروتينات مثل أنواع الحليب التي تحتوي على نسبة دسم أعلى. فقط يتم تقليل نسبة الدسم كما يتم تقليل عدد السعرات الحرارية! ونظرًا لهذه الميزات، تطلب وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) التغيير إلى أنواع الحليب الأقل دسمًا في برنامج النساء والرضع والأطفال.

نصائح التسوق من برنامج النساء والرضع والأطفال

ملاحظة: يحل هذا المخطط محل المخطط الموجود في صفحة 20 من دليل الأغذية لبرنامج النساء والرضع والأطفال في ميشيغان

ما لا يمكنك شراؤه	ما يمكنك شراؤه	أن أظهرت قائمة التسوق ما يلي:
1 غالون من الحليب مخفض الدسم بنسبة 2% أو الحليب كامل الدسم	1 غالون من الحليب منزوع الدسم أو مخفض الدسم بنسبة 1/2% أو 1%	1 غالون من الحليب منزوع الدسم أو مخفض الدسم بنسبة 1/2% أو 1%
نصف غالون من الحليب مخفض الدسم بنسبة 2% أو الحليب كامل الدسم	نصف غالون من الحليب منزوع الدسم أو مخفض الدسم بنسبة 1/2% أو 1% أو مخيض اللين	نصف غالون من الحليب منزوع الدسم أو مخفض الدسم بنسبة 1/2% أو 1% أو مخيض اللين
1 غالون من الحليب منزوع الدسم أو مخفض الدسم بنسبة 1/2% أو 1% أو كامل الدسم	1 غالون من الحليب مخفض الدسم بنسبة 2%	1 غالون من الحليب مخفض الدسم بنسبة 2%
1/2 غالون من الحليب منزوع الدسم أو مخفض الدسم بنسبة 1/2% أو 1% أو الحليب كامل الدسم	نصف غالون من الحليب مخفض الدسم بنسبة 2%	نصف غالون من الحليب مخفض الدسم بنسبة 2%
1 غالون من الحليب منزوع الدسم أو مخفض الدسم بنسبة 1/2% أو 1% أو 2%	1 غالون من الحليب كامل الدسم	1 غالون من الحليب كامل الدسم
1/2 غالون من الحليب منزوع الدسم أو مخفض الدسم بنسبة 1/2% أو 1% أو 2%	نصف غالون من الحليب كامل الدسم	نصف غالون من الحليب كامل الدسم



الشوفان

ملاحظة: يحل هذا القسم محل قسم الشوفان الموجود في صفحة 4 من دليل الأغذية لبرنامج النساء والرضع والأطفال في ميشيغان

✂ اختاري أطعمة ذات أسعار مخفضة الأتعمة العضوية غير مسموحة بها

◀ علبه 16 باوند



General Mills
الخالي من الجلوتين
chex Oatmeal



Kroger Simple Truth
الشوفان على الطريقة القديمة



Malt-O-Meal
Mom's Best Naturals
على الطريقة القديمة



Malt-O-Meal
Mom's Best Naturals
سريع التجهيز

يمكنك شراء أحد هذه المنتجات على أنه خيار الحبة الكاملة، **وليس** على اعتبار أنه من حبوب السيريال.

الخبز



Pepperidge Farm
Jewish Rye Seeded

ليس



Pepperidge Farm
Jewish Rye
Whole Grain Rye Seeded

قومي بشراء

ملاحظة: تظهر الصورة الصحيحة لخبز **Pepperidge Farm Whole Grain Rye Seeded** الموضحة في صفحة 6 من دليل الأغذية لبرنامج النساء والرضع والأطفال في ميشيغان أعلاه، وموضوع عليها علامة خضراء.

وزارة الزراعة الأمريكية تدعم تكافؤ الفرص في العمل والخدمات.

السلطة: الإعلان العام رقم 368 لعام 1978/09/14-0237-1 DCH
تعد وزارة الزراعة الأمريكية موقراً للخدمات والبرامج ووجهة توظيف توفر التكافؤ في الفرص.
11 ألف نسخة طبعت بتكلفة 0.04 دولار للواحدة بتكلفة إجمالية 440 دولار.